

海口下坎西路顺民街居民区一处空地围墙开裂变形

围墙成危墙 路人心发慌

本报讯 近日,家住海口市琼山区下坎西路顺民街的市民刘先生反映,他家附近一块空地的围墙开裂变形,底部悬空下陷,存在严重安全隐患。
记者 林道亨 文/图

刘先生家住下坎西路顺民街。“这附近大多是自建房,住着不少外来务工人员和本地人,我经常看到有小孩在那面墙附近玩耍,万一哪天刮风下雨,围墙倒了砸伤人怎么办?很危险!”刘先生说。

1月28日,记者来到现场走访,刘先生所说的开裂围墙,位于顺民街和顺明四巷的交叉口,由混凝土砌成,墙上已有不少裂缝,部分开裂区域墙体已出现变形移位甚至墙体悬空的情况。记者注意到,这堵墙位于巷口人来人往的地方。

“我和孩子经常从这堵围墙附近经过,是我们回家的必经之路。我也发现这面围墙已经开裂,所以每次经过都会远离并加快脚步。”附近居民符女士说。

围墙的另一侧是一块空地,有一个出入口,装了一扇铁门,已上锁。记者透过围墙的缝隙往里看,空地上停放着多辆私家轿车,部分区域还种了菜。

记者走访过程中,一名自称是空地临时管理人的大爷来到现场。“我是这块空地的临时管理人,里面是一个临时免费停车场,停的都是附近居民的车。”

大爷说,他只是临时管理人,围墙开裂他也没办法,但已将情况上报给了社区的工作人员。

随后,记者将情况反映给了海口市琼山区凤翔街道桂林社区居委会,工作人员表示,他们已在该处围墙做了警示标识,并将情况上报给了凤翔街道办。“听说这块地目前正在被拍卖,这块地具体是不是国有资产我们也不清楚,需要联系相关部门进行核查。”



健康

甲状腺功能亢进症患者的家庭护理与康复指导

甲状腺功能亢进症即俗称甲亢,是一种由于甲状腺激素分泌过多导致的内分泌疾病。其主要症状包括心悸、手颤、多汗、体重下降等,严重时会影响患者的生活质量和健康。甲亢的发病与遗传、自身免疫、环境等因素有关。通过科学的家庭护理和康复指导,甲亢患者可以更好地控制病情,提高生活质量。本文将为您介绍甲亢患者的家庭护理和康复指导。

一、如何做好家庭护理

1. 饮食护理:甲亢患者应遵循高蛋白、高热量、高维生素的饮食原则。多吃新鲜蔬果、牛奶、瘦肉、蛋等食物,避免刺激性食物。同时,严格限制碘摄入,避免食用富含碘的食物,如海带、紫菜等。

2. 休息与运动:甲亢患者应保证充足的睡眠,避免熬夜。适当的运动有助于病情恢复,如散步、太极拳等,但应避免剧烈运动,以免加重心脏负担。

3. 情绪调节:情绪波动是甲亢的诱因之一。应学会调节情绪,保持心情舒畅,避免过度焦虑、紧张。家人要给予关爱和支持,帮助患者渡过难关。

4. 用药护理:甲亢患者需长期服药,切勿自行停药或调整剂量,定期复查血常规、肝功能等指标。如有不良反应,及时就诊。

二、康复指导

1. 知识普及:了解甲亢的病因、症状、治疗及护理方法,有助于患者树立信心,积极配合治疗。

2. 定期复查:应定期复查甲状腺功能、血常规等指标,以便及时了解病情变化,调整治疗方案。

3. 康复训练:根据个人病情和身体状况,进行适当的康复训练,康复训练有助于提高身体素质,增强免疫力。

4. 社会支持:积极参与社会活动,与他人交流,建立良好的人际关系。有助于减轻心理负担,提高生活质量。

总之,甲亢患者在积极配合治疗的同时,做好家庭护理和康复指导,有助于控制病情,提高生活质量。患者及家人要有信心,共同努力,战胜病魔。

在此,祝愿所有甲亢患者早日康复,过上健康、幸福的生活!(三亚市人民医院/四川大学华西三亚医院 内分泌科 赵娜)

骨折术后康复指南:让伤口加速愈合

骨折是一种常见的创伤,康复期是恢复骨折部位功能的重要阶段。如何确保骨折能够尽快愈合,减少并发症的风险,提高生活质量?有一些注意事项需要被遵守,本文为您提供一份详细的骨折术后康复指南。

一、术后康复的重要性

骨折术后康复是指在手术治疗后,通过一系列科学、合理的康复措施,促进患者身体功能恢复的过程。术后康复不仅有助于骨折愈合,还可以减少并发症的发生,提高患者生活质量,对身体康复具有重要意义。

二、骨折术后如何做好康复

早期康复:术后即可开始进行。

(1) 手指、腕关节活动:用力、缓慢地张开手掌,保持2秒,再用力握拳保持2秒。在不增加疼痛的前提下,尽量多做。

(2) 踝关节活动:进行足背伸、跖屈、环转等动作,每次10-15分钟,每日2-3次。

中期康复:术后2-3周开始。

(1) 肘关节活动:先进行被动,后进行主动的全范围屈伸肘关节,每次20-30次,每日2次。

(2) 耸肩练习:双臂自然垂于身体两侧,向上耸肩至可耐受的最大力量,于最高位保持2秒,放松。

后期康复:术后1-2个月开始。

(1) 关节运动:进行关节的主动、被动活动,逐渐增加活动范围和力度。

(2) 肌肉锻炼:进行肌肉等长收缩训练,增强肌肉力量和耐力。

三、注意事项

遵循医生建议,根据个人病情和康复阶段制定合适的康复计划。康复锻炼应循序渐进,避免过度用力,以免造成二次损伤。保持良好的心态,积极面对康复过程中可能出现的困难和挫折。定期复查,密切关注骨折愈合情况及康复进度。

骨折术后康复是一个循序渐进的过程,通过科学、系统的康复计划,促进伤口愈合,恢复患肢功能。同时,保持积极的心态,遵循术后康复注意事项,降低并发症风险。在康复过程中,患者及家属要有耐心,相信在医生和自身的共同努力下,定能战胜病痛,重返美好生活。(三亚中心医院(海南省第三人民医院) 高中)

术后康复之路:骨折患者的贴心指南

骨折是日常生活中常见的一种损伤,如果康复不当,还可能导致关节僵硬、肌肉萎缩等并发症。因此,在康复师系统的指导下进行骨折术后的康复训练是至关重要的。康复师通过专业的知识和技能,为患者制定个性化的康复计划,指导患者进行康复训练,监测康复进度,并及时调整训练计划。还会与患者及其家属沟通,为他们提供心理支持和康复信心。

一、康复训练原则

1. 早期康复:骨折术后早期进行康复训练,可以促进血液循环,预防并发症,加快患者康复进程。

2. 个性化康复:根据患者的年龄、骨折类型、手术方式等因素,为患者制定合适的康复计划。

3. 循序渐进:康复训练应从简单到复杂,逐步增加训练强度和关节活动度。

4. 长期坚持:康复训练需要患者长期坚持,才能取得良好的康复效果。

二、康复训练方法

1. 关节活动度训练:根据患者的骨折部位和康复阶段,选择适当的关节活动度训练方法,如主动关节运动、被动关节运动等。

2. 肌肉力量训练:针对患者的肌肉群,进行等长收缩、等张收缩等肌肉力量训练,以增强肌肉力量和功能。

3. 功能性训练:模拟患者日常生活中的

活动,进行功能性训练,帮助患者恢复生活自理能力。

4. 平衡和协调训练:通过平衡板、瑜伽等方法,训练患者的平衡和协调能力,预防跌倒。

5. 心理康复:关注患者的心理状况,提供心理支持和康复信心,帮助患者克服恐惧和焦虑。

三、康复过程注意事项

1. 遵循医生的建议和康复师的具体指导,切勿擅自进行康复训练。

2. 康复训练过程中应遵循无痛原则,避免过度疼痛。

3. 保持良好的心态,积极面对康复过程中的困难和挑战。

4. 家属应积极参与康复过程,为患者提供生活照顾和情感支持。

“伤筋动骨一百天”,骨折术后康复是一个长期而复杂的过程,这份骨折患者的贴心指南,旨在为广大骨折患者提供一份实用的康复指南,帮助他们顺利度过术后康复阶段,重拾健康生活。(三亚中心医院(海南省第三人民医院) 陈华敏)



无痛消化内镜:全程呵护您的健康

内镜检查是诊断消化系统疾病直观且可靠的手段,随着医疗技术的不断发展,无痛内镜检查已经成为许多患者的首选。它不仅让患者在检查过程中减轻了痛苦,还提高了检查的准确率和安全性,让我们一起了解一下。

一、什么是无痛内镜?

无痛内镜是一种采用麻醉药物使患者在检查过程中处于睡眠状态,从而减轻患者痛苦和恐惧心理的内镜检查方法。它是在普通内镜检查的基础上,结合麻醉技术进行的。

二、优势

1. 减轻患者痛苦:无痛内镜让患者在检查过程中处于睡眠状态,避免了因疼痛和紧张导致的血管收缩、血压升高等不良反应,降低了检查风险。

2. 提高检查准确性:无痛内镜使患者处于放松状态,有利于医生更加仔细、清晰地观察病变部位,提高诊断的准确性。

3. 缩短检查时间:由于患者在无痛状态下进行检查,避免了因疼痛导致的不适反应,使得检查过程更加顺利,从而缩短了检查时间。

4. 降低并发症风险:无痛内镜减少了患者在检查过程中的应激反应,降低了心脑血管意外等并发症的风险。

5. 提高患者满意度:无痛内镜让患者在检查过程中感受到舒适和关爱,提高了患者的满意度。

三、注意事项

1. 无痛内镜并非适用于所有患者,患者在选择无痛内镜检查前,需经过医生进行评估,确保检查的安全性。

2. 患者在检查前两三天应进食清淡易消化的食物,检查前禁食。根据患者的检查要求服用药物清洁肠道,做好肠道准备。

3. 检查结束后,患者需要卧床休息,注意保暖,及时补充水分,饮食应以清淡、易消化为主。如有恶心、呕吐等不适,应及时告知医生。

4. 无痛内镜检查虽安全性较高,但仍有可能出现并发症。患者在检查后出现异常症状,应及时就诊。

总之,无痛内镜是一种安全、有效的检查方法,它让患者在舒适的状态下完成检查,为诊断和治疗提供有力保障。患者在选择无痛内镜检查时,要充分了解检查的优点和注意事项,积极配合医生,确保检查的顺利进行。让我们携手无痛内镜,全程呵护您的健康。(海南医学院第一附属医院 黄祥妹)